

Birgit Minor
Sabine Ebersberger
Michael Bohne

INNEN

LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

DIY Kartenset für Angehörige
medizinischer Berufe

www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

Ein Kartenset für medizinisches Personal mit mehr als 1.000 kraftvollen und Zuversicht spendenden Affirmationen für den Alltag in Klinik und Praxis, im Heim, im Labor, in der Apotheke, im Rettungsdienst...

So einfach geht's:

Schneiden Sie das Kartenset aus und kombinieren Sie die Karten zufällig und spielerisch miteinander, bis Sie „Ihren“ Satz gefunden haben. Dabei sollte jeder Satz aus einer INNEN-Karte und einer LEBEN-Karte bestehen. Ihr so gefundener Satz sollte sich gut anfühlen und Ihnen quasi aus der Seele sprechen.

- * Sprechen Sie den Satz laut aus. Spüren Sie seine Wirkung.
- * Schreiben Sie Ihre Sätze auf.
- * Tragen Sie den Satz bei sich oder hängen Sie sich Ihre Sätze in den Spind, ins Auto, an den Spiegel...
- * Teilen Sie Ihre Sätze mit Ihrem Team und sprechen Sie darüber.
- * Legen Sie die Karten in Ihrem Pausenraum aus und lassen Sie sich miteinander von neuen Kombinationen anregen und stärken.

Danke, dass Sie da sind! Bleiben Sie gesund!

INNEN-LEBEN (2020) ist eine Initiative von Dr. Sabine Ebersberger und Dr. med. Michael Bohne // Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter:
www.innen-leben.org // www.creativecommons.org

INNEN

Auch wenn ich
an meiner
Belastungsgrenze
arbeite,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
schwierige
Entscheidungen
treffen muss,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
erschöpft bin,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
in diesen Zeiten
Fehler mache,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir
bisweilen die
Geduld fehlt,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
mich leer und
ausgebrannt fühle,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
mich allein
(gelassen) fühle,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn wir
uns auf ungewisse
Wochen vorbereiten
müssen,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mich die
Schicksale meiner
Patienten nicht
mehr loslassen,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir
Tränen kommen,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich mich
derzeit um meine
Familie nicht so
kümmern kann, wie
ich das gerne möchte,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
mutlos werde,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
an meine
Grenzen stoße,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich mich
über andere ärgere,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
häufig meine
starke Seite zeige,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir
traurige Gedanken
kommen,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn das
Schutzmaterial nicht
ausreichend zur
Verfügung steht,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
nicht mehr
abschalten kann,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
weiß, dass wir nicht
jedem Menschen
helfen können,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
Angst vor
Katastrophen-
szenarien habe,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
verärgert über
die Mängel des
Systems bin,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
das Gefühl habe,
nur noch zu
funktionieren,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mich
mein Alltag viel
Kraft kostet,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
Angst um meine
eigene Gesundheit
habe,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn die
Nachrichten voller
Krisen und
Katastrophen sind,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
Sorgen habe, dass
nach der Krise vieles
nicht mehr so sein
wird wie zuvor,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir
das hier alles
ziemlich auf die
Nerven geht,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
meine Patienten
nicht optimal
versorgen kann,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
mich überfordert
fühle,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich mir
manchmal ein
schönes, ruhiges
Homeoffice
wünsche,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn
die Situation für
mich neu ist,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn es sich
wie die Ruhe vor
dem Sturm anfühlt,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
Sorgen habe, das
Virus an andere
weiterzugeben,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
nicht überall
gleichzeitig sein
kann,

www.innen-leben.org 

LEBEN

reserviere ich mir
jeden Tag etwas
Zeit nur für mich.

www.innen-leben.org 

LEBEN

vertraue ich
meiner Kompetenz
und Erfahrung.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich, dass
diese Zeit vorüber
gehen wird.

www.innen-leben.org 

LEBEN

tue ich das, was
mir möglich ist.

www.innen-leben.org 

LEBEN

konzentriere ich
mich auf meine
Handlungsfähigkeit
im Hier und Jetzt.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin und bleibe
ich Mensch.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich, dass
meine Gedanken
und Gefühle
kommen und auch
wieder gehen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

kann ich mich
auf mein Team
verlassen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

denke ich mich voraus
ins Jahr 2021 und wie
ich von dort auf heute
zurückschauen werde.

www.innen-leben.org 

LEBEN

behalte ich
meine Zuversicht.

www.innen-leben.org 

LEBEN

schätze und
akzeptiere ich mich
so, wie ich bin.

www.innen-leben.org 

LEBEN

erinnere ich mich an
meine Motivation,
die mich diesen
Beruf wählen ließ.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin ich mir bewusst,
dass wir im Moment
alle viel leisten.

www.innen-leben.org 

LEBEN

achte ich auf meine
Ressourcen und
mache Pausen, in
denen ich Kraft
tanke.

www.innen-leben.org 

LEBEN

lasse ich in meiner
Freizeit mal alle
fünfe grade sein.

www.innen-leben.org 

LEBEN

wende ich mich
an vertraute
Menschen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

tue ich das mir
Mögliche, um mich
sicher zu fühlen und
meine Gesundheit
zu bewahren.

www.innen-leben.org 

LEBEN

behalte ich
den Überblick.

www.innen-leben.org 



LEBEN

wird mir klar,
dass wir die Last
gemeinsam
schultern.

www.innen-leben.org 



LEBEN

achte ich meine
Grenzen und sage
auch Nein.

www.innen-leben.org 



LEBEN

bleibe ich klar und
wertschätzend in
meinen Äußerungen
und meiner Haltung.

www.innen-leben.org 



LEBEN

weiß ich mich
verbunden mit
der großen
Gemeinschaft aller
helfenden Berufe.

www.innen-leben.org 



LEBEN

freut mich die aktuelle
Aufmerksamkeit und
Wertschätzung der
Gesellschaft für unsere
Dienstleistung.

www.innen-leben.org 



LEBEN

stehe ich zu mir
und meinen
Bedürfnissen.

www.innen-leben.org 



LEBEN

erledige ich meine
Aufgaben Schritt
für Schritt.

www.innen-leben.org 



LEBEN

erlebe ich das,
was ich tue,
als sinnvoll.

www.innen-leben.org 



LEBEN

spüre ich nach, was
ich jetzt gerade
brauche und überlege
mir, wer mich dabei
unterstützen kann.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich um
meine Stärke und
Leistungsfähigkeit.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin ich, trotz
räumlicher Distanz,
in tiefer
Verbundenheit mit
meinen Lieben.

www.innen-leben.org 

LEBEN

ist mir klar, dass
kein Mensch
perfekt sein kann.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin ich stolz auf
meine Leistung.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich um
die Dankbarkeit
meiner Patienten.

www.innen-leben.org 

LEBEN

behalte ich
meinen Humor.

www.innen-leben.org 

LEBEN

nehme ich mir
bewusst eine kurze
Atempause, um
mich selbst zu
spüren.

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ...

www.innen-leben.org 

LEBEN

www.innen-leben.org
www.flaticon.com/authors/good-ware 